

# Inhaltsverzeichnis

<b>§ 1 Die Frage nach Gerechtigkeit und Sinn</b> .....	7
A. Warum Sie dieses Buch lesen sollten .....	7
B. Chancen und Risiken des Anwaltsberufs .....	9
C. Ein starker Trend .....	12
D. Begeisterung und Neugierde .....	13
<b>§ 2 Das Berufsfeld</b> .....	15
A. Verlegenheitsstudium Jura .....	15
B. Ein schwieriges Terrain .....	16
C. Von erfolgreichen AnwältInnen und unglücklichen Menschen .....	17
D. Reaktionen, die alles nur noch schlimmer machen .....	19
E. Probleme in Lösungen verwandeln .....	21
<b>§ 3 Achtsamkeit im Anwaltsberuf</b> .....	23
A. Entspannt wach sein .....	23
B. Ihr wichtigster Prozess .....	26
<b>§ 4 Gelassenheit beginnt im Kopf</b> .....	29
A. Emotionale Kompetenz .....	29
B. Sachverhalte sind neutral .....	30
C. Es ist alles eine Frage der Bewertung .....	32
D. Sie fühlen und handeln so, wie Sie denken .....	34
E. Das ABC der Gefühle .....	38
F. Das große Muss .....	41
G. Wer hat das Problem? .....	42
H. Welchen Stellenwert hat Entspannung? .....	44
<b>§ 5 Stress in Sekunden auflösen</b> .....	47
A. Akzeptieren, was ist .....	47
B. Auf ein Ziel fokussieren .....	50
C. Starten .....	52
<b>§ 6 Stresssituationen souverän bewältigen</b> .....	55
A. Nervige MandantInnen .....	55
B. Autoritäre Richterinnen .....	57
C. Aggressive Kollegen .....	59

D. Unfähige Mitarbeiterinnen .....	61
E. Honorarfragen .....	62
F. Haftpflichtfälle .....	64
G. Ungerechtigkeiten .....	65
H. Gekonnt scheitern .....	67
I. Prüfungen .....	69
J. BerufsanfängerInnen .....	70
K. Der Beruf im Alter .....	71
<b>§ 7 Mit schwierigen Gefühlen umgehen .....</b>	<b>73</b>
A. Nervosität ist keine Angst, oder? .....	73
B. Kurz vor dem Burn-out .....	74
C. Wenn der Anwalt explodiert .....	77
D. Neidisch? Ich doch nicht! .....	79
<b>§ 8 Sinnvoll streiten .....</b>	<b>83</b>
A. Weder nachgiebig noch aggressiv .....	83
B. Auch AnwältInnen haben Rechte .....	84
C. Stressfreie Kommunikation .....	85
D. Konfliktlösungen im Gerichtssaal und außerhalb .....	87
E. Mediation und Coaching .....	88
<b>§ 9 Zeitmanagement .....</b>	<b>91</b>
A. Ohne Prioritäten geht es nicht .....	91
B. Pausen sind ein Teil der Arbeit .....	92
C. Effizienz spart Zeit .....	94
D. Gut ist besser als perfekt .....	96
E. Entspannt mit Fristen umgehen .....	97
F. Zeitperspektiven .....	98
<b>§ 10 Sich von Stress befreien, Zeit haben – und dann? .....</b>	<b>101</b>
A. Engagement im Beruf .....	101
B. Damit der Feierabend seinen Namen verdient .....	102
C. Über Golf und Tennis hinaus .....	103
D. Innere Freiheit .....	104
<b>§ 11 Merktettel .....</b>	<b>107</b>
Literaturverzeichnis .....	109